

Einleitung	4
------------------	---

FÜR DEN ALLTAG MIT KINDERN

Routinen im Familienalltag	8
Tipps für einen entspannten Morgen mit Kindern	11
Kinder in den Alltag integrieren	14
Spielen ist wichtig – Langeweile aber auch	19
So lernt dein Kind sich allein zu beschäftigen	22
Aufräumen mit Kindern – nicht einfach, aber möglich	24
Vorlesen	27
Rollenspiele sind wichtig, aber nicht überall beliebt	30
Achtsamkeit im Alltag	32
Familienzeit	35
Familienzeit ist Quality Time	36
100 Spielideen für die ganze Familie und für jede Jahreszeit	39

FÜR EMOTIONEN UND EINE BESSERE BINDUNG

Weinen tut gut	42
Alles, was du über die Autonomiephase wissen solltest	44
Wutanfälle	51
Gefühlsstürme begleiten	54
Gefühlssturm in der Öffentlichkeit	56
Der Wut- Notfall-Koffer	58
Wenn nach der Kita/Schule alle Dämme brechen	59
Stress bei Kindern	62
Der Bindungstank	64
Übergänge im Alltag gestalten	66
Wie kann ich meinem Kind Übergänge erleichtern?	68
Die Wackelzahnpubertät	69
Nimm die Gefühle deines Kindes ernst	70
Kinder brauchen Grenzen	72
Alles baut auf einer sicheren Bindung auf	73

FÜR GUTES ESSEN UND GESUNDENSCHLAF

Essenstypen bei Kindern	78
Hilfe, mein Kind isst zu wenig"	80
Kinder und Gemüse	82
Mit und beim Essen spielt man aber nicht!	84
Essen als Belohnung	86
Dein Kind schläft abends schlecht ein	88
Hilfe für kleine Nachteulen	90
Müde oder schon übermüdet?	91
Schlafbegleitung für ein übermüdetes Kind	96
Tipps für einen entspannten Abend	98
Abendroutinen für einen entspannten Tagesabschluss	100

FÜR GUTE KOMMUNIKATION

Wie kommuniziere ich mit meinem Kind?	110
Deine Worte werden zur inneren Stimme Deines Kindes	114
Warum das Wort „IMMER“ immer weh tut	117
Sätze, die dein Kind emotional aufladen	120
Sätze, die Dein Kind stark machen	122
Sätze für einen gelungenen Start in den Tag	124
Kinder mental stärken	126
Sätze für mehr Mut und Selbstvertrauen	128
Nein ist ein ganzer Satz!	130
Ironie im Umgang mit Kindern	132
Warum du auf Ironie verzichten solltest	135
Warum das Wort „NICHT“ nicht bei deinem Kind ankommt	137
Ich liebe dich – Taten statt Worte	138
Buchempfehlungen	140
Onlineinfo – TOPPprojekt	142
Impressum	144